

第7章

第3次川越市歯科口腔保健計画



川越西中学校 板谷 怜奈さん



川越第一小学校 峯岸 啓太さん

1 趣旨

歯と口の健康を保つことは、心身の健康を保つ基礎であり、食事や会話を楽しむことや生活の質（QOL）を向上させることにつながり、生涯にわたりいきいきと生活をしていく上で、欠かせないものです。特に、むし歯や歯周病等の歯科疾患の予防、咀嚼※や飲み込みなどの口腔機能の維持は、生活習慣病の予防をはじめとした全身の健康の保持増進と関連しており、健康寿命を延伸するための重要な要素となっています。また、歯周病等の歯科疾患と糖尿病等の生活習慣病が深く関係することが指摘されるなど、歯と口の健康は全身の健康状態にも大きく影響し、健康寿命の延伸にも関連が深いことがわかっています。

そのため、国では平成23（2011）年8月に「歯科口腔保健の推進に関する法律」を施行し、歯科口腔保健の総合的な取組と施策を推進してきました。また、令和5（2023）年10月には、同法に基づき示された「歯科口腔保健の推進に関する基本的事項」を改正し、「個人のライフコースに沿った歯・口腔の健康づくりを展開できる社会環境の整備」および「より実効性を持つ取組を推進するために適切なPDCAサイクルの実施」に重点を置き、歯科口腔保健のさらなる推進に向けた取組を進めています。

本市においても、平成25（2013）年9月に施行した「川越市歯科口腔保健の推進に関する条例」に基づき、令和2（2020）年3月に「第2次川越市歯科口腔保健計画」を策定し、ライフステージに応じた歯科口腔保健に関する施策を推進してきました。

本計画は、「第2次川越市歯科口腔保健計画」を引き継ぎ、歯科口腔保健を取り巻く、新たな社会状況や課題等を踏まえ、本市の歯科口腔保健に関する取組のさらなる進展を目指して策定するものです。

2 基本理念

生涯にわたる歯科疾患予防に向けた取組と歯科疾患の
早期発見、早期治療を促進します

ライフステージの特性に合わせ、適切かつ効果的に
歯科口腔保健を推進します

関連分野における施策と連携し、関係者の協力を得て、
総合的に歯科口腔保健を推進します

なお、本計画は、「川越市歯科口腔保健の推進に関する条例」に掲げる事項を基本理念とします。

3 基本方針

歯と口の健康づくりとして取り組むべき課題を踏まえ、3つの基本方針を定めます。

- **生涯を通じた歯科疾患の予防と早期発見、早期治療を促し、全身の健康状態や生活の質の向上を目指します**

歯と口の健康を保つことは、食べる喜びや話す楽しみを維持する上で重要であり、身体的な健康から精神的な健康まで、生活の質（QOL）の向上に大きく影響します。

歯と口の健康を維持するため、定期的に歯科健診を受け、歯科疾患を早期に発見、治療し、生涯にわたる口腔機能の維持と8020^{ハチマルニイマル}を目指します。

- **各ライフステージの特性に応じた取組を進めます**

歯と口の健康づくりを推進するためには、乳幼児期における口腔機能の発達支援から高齢期における口腔機能の低下防止まで、生涯を通じた切れ目のない取組を各ライフステージの特性に応じて進めるとともに、個人の特性や社会環境等に配慮したライフコースアプローチを踏まえた歯科口腔保健サービスの提供体制を構築する必要があります。

また、障害のある人等が適切で効果的な歯科保健医療サービスを受けることができるよう、本人や家族、関係機関等へ情報提供を行い、支援します。

- **市民、地域、関係機関、市が共通認識を持ち、連携して取り組みます**

歯と口の健康づくりは、学校、職場、地域等からもさまざまな影響を受けるため、市民一人ひとりが適切に歯と口の健康づくりを実践できるよう、個人、地域、歯科保健関係者や関係機関、市が連携、協力して一貫した歯と口の健康づくりに努める必要があります。

歯周病とは

歯周病は、歯と歯肉のすきま（歯周ポケット）から侵入した細菌が歯肉に炎症を引き起こし、さらには歯を支える骨（歯槽骨）を溶かしてグラグラにする病気です。

歯周病予防のためには、歯垢（プラーク）をつけたままにしないように毎日しっかりと歯と口のケアを行い、定期的に歯科健診を受けることが大切です。さらに、歯周病に影響を与える因子である糖尿病やたばこなどにも注意する必要があります。



4 目標と取組

歯と口の健康を保つことは、口から食べる喜び、話す楽しみを維持することなどにつながります。健康で質の高い生活を送り、生涯を通じて口腔機能を維持するためには、歯科疾患を予防し、歯の喪失を防ぐことが重要です。

■ ■ ■ 現状と課題 ■ ■ ■

市民アンケートでは、「12歳児でむし歯のない人」、「かかりつけ歯科医を持つ人」や「年に1度は歯科健診を受ける人」の割合が増加しています。また、「6024達成者」や「^{ロカマルニオン}ゆっくりよくかんで食べる人」の割合も増加しています。

しかし、全国的に見ても成人期の歯周病の罹患率は依然として高いことから、今後もより多くの人がかかりつけ歯科医を持つことや定期的に歯科健診を受けること、また、歯周病への理解と予防への意識を高めるような取組を進めていくことが必要です。

■ ■ ■ 行動目標 ■ ■ ■

行動目標 1 自分にあつた歯と口のケアを行います

歯ブラシや歯間清掃用具（デンタルフロス、歯間ブラシなど）を使用したケアなど、自分にあつた口腔清掃の方法を知り適切に行うことは、歯科疾患の予防や口腔機能の維持・向上等につながります。

行動目標 2 かかりつけ歯科医を持ちます

かかりつけ歯科医は、歯の治療や相談、定期健診等、歯と口の健康をトータルにサポートしてくれる身近な歯科医師です。

自分自身で行うセルフケアと歯科医師等の歯科専門職が行うプロフェッショナルケアを組み合わせることで、歯と口の管理を適切に行うことができるため、かかりつけ歯科医を持ちましょう。

行動目標 3 年に1度は歯科健診を受けます

定期的に歯科健診を受けることは、歯科疾患を予防し、早期発見、早期治療につながります。

ハチマルニイマル ロカマルニオン 8020・6024とは

8020とは、「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。20本以上自分の歯があれば、食生活にほぼ満足することができると言われていたため「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」との願いが込められています。

また、6024は「60歳になっても24本以上自分の歯を保とう」という運動です。8020を達成するためには6024を達成することが重要であり、どの年代においても歯と口の健康に気を付けることが大切です。



■□■ 関連する指標 ■□■

項目	実績値 ^{*1}	目標値 ^{*2}	備考 ^{*3}
かかりつけ歯科医を持つ人の割合	72.7%	80%以上	
年に1度は歯科健診を受ける人の割合	52.7%	60%以上	
12歳児でむし歯のない人の割合	72.3%	77%以上	川越市学校保健統計
6024達成者の割合	71.2%	80%以上	
8020達成者の割合	62.5%	65%以上	
ゆっくりよくかんで食べる人の割合	24.1%	増加	
60歳代における咀嚼 ^{そしゃく} 良好者の割合	74.7%	80%以上	

*1 実績値：令和5（2023）年度 *2 目標値：令和18（2036）年度

*3 備考：実績値に対するデータソース

■□■ 目標に向けての今後の取組 ■□■



市民の取組

- 自分の歯と口に関心を持ちます
- 自分にあった歯と口のケアをします
- 歯周病と全身疾患の関連について正しい知識を持ちます
- かかりつけ歯科医を持ちます
- 年に1度は歯科健診を受けます
- しっかりよくかんで食べる習慣を身に付けます
- 歯や口に自覚症状がある場合は、早めに受診します



地域・職場・団体等の取組

- 適切な歯と口のケアなどの方法について、普及啓発します
- 歯周病と全身疾患の関係性について周知を図ります
- 歯科健（検）診や歯科保健指導を行います
- かかりつけ歯科医を持つことを推進します
- 歯科保健サービスを受ける機会の少ない人に対する取組を推進します
- 職域における定期歯科健（検）診や歯科保健指導を推進します



市の取組

- 歯と口のケアなどの正しい知識について、普及啓発や情報提供の充実を図ります
- 乳幼児健康診査での啓発活動に努めます
- 妊娠期から子育て期の歯科保健の推進に努めます

- 保育園や学校等を通じて歯科健康教育の充実を図ります
- 歯科疾患予防のためのフッ化物の応用について普及啓発に努めます
- 歯周病と全身疾患の関係性等について根拠に基づいた取組を推進します
- オーラルフレイルや誤嚥性肺炎^{ごえん}についての知識の普及啓発を図ります
- 歯科健（検）診や歯科保健指導等を受ける機会を設けます
- かかりつけ歯科医を持つことができるよう、市内の歯科医院の情報を提供します
- 医科歯科連携^{*}や病診連携^{*}を推進し、地域歯科医療^{*}の推進を図ります
- 歯科医師会等の関係団体と連携し、障害者（児）歯科保健事業の充実を図ります

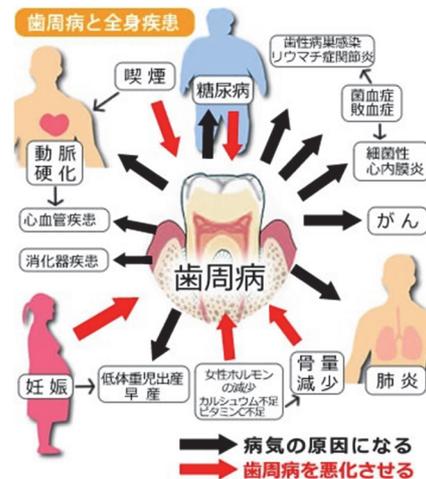
歯周病と全身疾患

歯周病が、全身のさまざまな病気と深く関係していることをご存知ですか。

歯周病の人は、急性心筋梗塞、脳梗塞、くも膜下出血等の病気になる確率や早産等の危険性が高くなることなど、多くの病気との関連が指摘されています。

特に歯周病と糖尿病は相互の関係性も指摘されており、糖尿病患者は歯周病が悪化しやすく、歯周病患者は糖尿病の血糖コントロールが難しくなるといわれています。

歯周病を予防し、全身疾患のリスクを防ぐためにも、
^{けんこう}健口に気をつけましょう。



よくかんで健康に

よくかむことは、食べ物をかみ砕いて身体に入れるだけではなく、全身の健康を維持するために大切な働きをしています。また、こどもの成長や発達にも大切です。

しかし、忙しい現代では、柔らかいものが主流となり、かむ時間が少なく、食事時間が短くなっています。わずか半世紀ほど前と比べても、かむ回数の少ない食事に変化しています。

そこで重要なのが、一口30回を目標にして、かむことを意識することです。

よくかむことで、下記のようなよい効果があります。

◆かむ8大効用「ひみこの歯がいーぜ」

- ひ 肥満予防
- み 味覚の発達
- こ 言葉の発音はつきり
- の 脳の発達
- 歯 歯の病気を防ぐ
- が がんを防ぐ
- いー 胃腸の働きを促進する
- ぜ 全身の体力向上と全力投球

<かむ回数を増やす方法>

- ・食材を大きく切り、
- 歯ごたえが残るように調理する
- ・かみごたえのある硬めの食材を
- 足す
- など



よくかむためには、柔らかいものばかりでなく、かみ応えのあるものも積極的にとるようにしましょう。

歯と口のケアのポイント～セルフケアとプロフェッショナルケア～

【セルフケア】

毎日の歯みがきや正しい食生活、規則正しい生活等、自分自身や家庭内で行う歯と口の健康管理を言います。



<セルフケアのポイント>

● 歯のみがき方

① みがくポイント



② 歯口清掃用具等



● 仕上げみがきも大切です

こどもの仕上げみがきについては、小学生のうちにはできるだけ行うようにしましょう。

小学生の頃は、自分自身できれいにみがくことがまだ難しく、生え変わる歯の部分はデコボコしてみがきにくいなど、むし歯のリスクが高くなる時期とされています。

低学年までは毎日、中学年以降も可能な限り仕上げみがきをするようにしましょう。

また、仕上げみがきができない場合でも、こまめに口の中をチェックするようにしましょう。



【プロフェッショナルケア】

セルフケアでは手入れが行き届かない部分を、プロのスキルと視点でケアすることを言います。

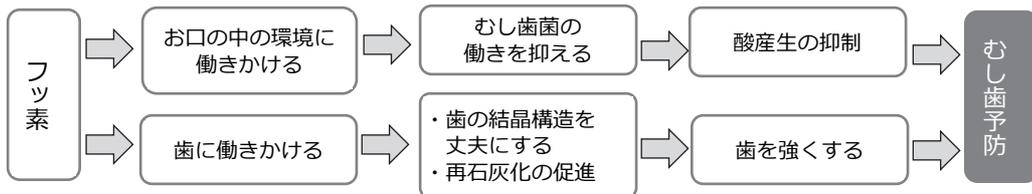
かかりつけ歯科医を持ち、定期的に受診してプロフェッショナルケアを受けるようにしましょう。



フッ化物とその効果

フッ素とは、炭素等と同じように広く自然界に存在する元素の一つです。土、水、植物、動物だけではなく、人間の身体にも含まれており、特に歯や骨を丈夫にする有益な元素です。特に、フッ化物はむし歯予防効果が高いと言われているため、生活の中で上手く取り入れてむし歯を予防しましょう。

●フッ化物の効果



●フッ化物の応用方法

【歯科医院】

- ・フッ化物塗布：歯科医院での定期的な塗布

【家庭】

- ・フッ化物入り歯磨剤：フッ化物入り歯みがき粉を毎日使用する
- ・フッ化物洗口：歯科医院で処方してもらい、ブクブクがいをこまめに行う

【保育園・小学校等】

- ・フッ化物洗口：保育園や小学校等で、集団でブクブクがいをする

【フッ化物洗口事業（保育課・健康づくり支援課）】

こどものむし歯予防事業の取組として、保育園等でフッ化物を応用した洗口事業を実施しています。



<保育園等でのフッ化物洗口事業の様子>



ブクブクがい



歯磨剤を活用しよう

歯みがきが習慣化している人々にとって、フッ化物配合歯磨剤は有効なフッ化物の供給源です。また、フッ化物配合歯磨剤は、乳歯むし歯や成人・高齢者の根面むし歯に対しても予防効果があると考えられています。

フッ化物配合歯磨剤は、日本国内で93%の市場占有率を持ち、広く使用されています。

<効果的な利用方法>

- ①歯みがきの回数を、就寝前を含めて1日2回以上行う。
- ②歯みがき後のうがいは、少量の水で1回のみ。（うがいができない場合は、ティッシュなどで軽く拭き取る）
- ③使用方法は年齢別に異なるため、以下を参考にしてください。

	・2歳以下は米粒程度		濃度は 900~1,000ppm
	・3~5歳はグリーンピース程度		濃度は 900~1,000ppm
	・6歳以上は1.5~2cm程度が目安		濃度は 1,400~1,500ppm

災害時の歯と口のケア

災害時には、水不足や避難生活のために歯ブラシが手に入らないことや、歯をみがく場所を確保することが困難なことなどにより、口腔内の衛生状態が悪化しやすくなります。歯ブラシがない場合には、食後に少量の水やお茶でブクブクうがいをすることや、ハンカチやティッシュなどで歯の汚れをとることも、効果があると言われています。

特に高齢者は、避難所で入れ歯を外さずに生活していることも多く、そのため入れ歯の洗浄不足から誤嚥性肺炎を引き起こすリスクが高まります。食後には入れ歯を外し、専用ブラシなどで汚れを落とすことが大切です。

★用意しておきたい災害時の歯と口のケアグッズ★

歯ブラシ、液体ハミガキ、うがい薬、ウェットティッシュ、ティッシュ、入れ歯の洗浄剤
義歯用歯ブラシ、保存容器等



日本歯科医師会 HP



学校歯科保健指導の取組

児童生徒のう歯・歯周病等疾患の予防や歯科保健指導者の養成のため、市立小中学校において（歯科医による）学校歯科保健指導等を行っています。

小学生に対して口腔内染め出しやブラッシング指導を行い、中学生に対して歯周疾患の予防指導等を行っています。また、保健指導者養成のため、学校教諭等に対して学校歯科保健指導者講習会を行っています。



【担当：教育指導課】